

# Heilung vom Stress

## Eine Sammlung

Dem Stress entgegenzuwirken, geschieht durch eine gesunde, geistliche Lebensführung. Du hältst deine Sinne klar und förderst das, was deinem Leben Glauben, Lob, Optimismus, Demut, Liebe und Selbstlosigkeit bringt. Gleichzeitig bekämpfst du die angeborenen, doch zerstörerischen Eigenschaften von Stolz, Angst, Selbstsucht, Egozentrik und Unabhängigkeit. Du erzielst wichtige Fortschritte, um Stress zu vermeiden, wenn du dein Leben mir und anderen öffnest und dir die biblische Ermahnung „Helft euch gegenseitig bei euren Schwierigkeiten und Problemen“<sup>1</sup> zu Herzen nimmst. Das heißt aber nicht, unbedingt die Arbeit des anderen zu erledigen, sondern ihm Verständnis, Unterstützung, Kommunikation und Gebet anzubieten. - *Jesus, durch Prophezeiung*<sup>2</sup>

\*

Die mit einem festen Sinn umgibst du mit Frieden, weil sie ihr Vertrauen auf dich setzen!<sup>3</sup>

\*

Ich lasse euch ein Geschenk zurück - meinen Frieden. Und der Friede, den ich schenke, ist nicht wie der Friede, den die Welt gibt. Deshalb sorgt euch nicht und habt keine Angst.<sup>4</sup>

\*

Auch wenn du schon seit Jahren unter Stress leidest, ist es nicht zu spät, um etwas dagegen zu tun. Bitte mich, dir zu zeigen, wie du Stress abbauen kannst und was du an deinem Lebensstil ändern könntest, und ich werde dich führen. Es ist niemals zu spät, um deinem Leben eine neue Richtung zu geben, stressige Gewohnheiten zu ändern und sie durch gute „ausgeglichene“ Angewohnheiten zu ersetzen. Alles ist möglich denen, die glauben. - *Jesus, durch Prophezeiung.*<sup>5</sup>

\*

Erlaube deinem Verstand nicht, deinem Körper weiszumachen, er müsse die Last seiner Sorgen tragen. - *Astrid Alauda*

\*

Dein Körper braucht Entspannung, Glück, Freude und Liebe, um gut zu funktionieren. Menschen, die nicht ausgeglichen sind, sind im Gegensatz zu den

Ausgeglichene nicht so gesund. Halte den Feind davon ab, deinen Körper anzugreifen, indem du dich sorgfältig seinen Stressattacken widersetzt.

Ich bin der beste Arzt. Ich kann heilen. Auch wenn es Zeit braucht und du dein Leben ändern musst, um von Stress und dessen Auswirkungen geheilt zu werden, werde ich dich heilen, wenn du gehorsam bist und Schritt für Schritt meinem Plan folgst, den ich dir zeige. - *Jesus, durch Prophezeiung*.<sup>6</sup>

\*

Ruhe ist keine Untätigkeit und du verschwendest ganz bestimmt keine Zeit, manchmal an einem Sommertag im Gras unter einem Baum zu liegen, dem Rauschen des Wassers zuzuhören oder die vorbeiziehenden Wolken am Himmel zu beobachten. - *J. Lubbock*

\*

Ob du Stress vermeiden kannst, kommt darauf an, wie geübt deine Sinne sind, Situationen zu erfassen. Glaube, mein Wort in deinem Leben, Demut und das Abgeben deiner Sorgen an mich wird neue Gedankengänge formen. Mit der Zeit wirst du nicht mehr auf negative Faktoren, Emotionen und Situationsdruck reagieren, sondern dich auf das Positive konzentrieren, die Lösungen und Sorgen anderer und am allermeisten auf mich.

Wenn du folgende Werkzeuge des Glaubens verwendest, baust du jeden Tag hundertfach Schutz vor Stress in dein Leben ein: Geduld, Demut, bewusst Sorgen in meine Hände durch Gebet und Lob legen. Wenn dann potenziell stressige Situationen entstehen, reagiert dein Verstand nicht mit Stress, sondern nutzt diese bekannten und positiven Gedankenstrukturen, um mit der Situation fertig zu werden. Jeder hat die Möglichkeit, das zu erlernen. - *Jesus, durch Prophezeiung*<sup>7</sup>

\*

Sorgt euch um nichts, sondern betet um alles. Sagt Gott, was ihr braucht, und dankt ihm. Ihr werdet Gottes Frieden erfahren, der größer ist, als unser menschlicher Verstand es je begreifen kann. Sein Friede wird eure Herzen und Gedanken im Glauben an Jesus Christus bewahren.<sup>8</sup>

\*

Bitte mich um Wunder, bevor du gestresst wirst, warte nicht, bis der Druck und Stress der Arbeit dich an den Rand des Zusammenbruchs drängen. Ich bin der Gott der Wunder in jedem Aspekt deines Lebens. - *Jesus, durch Prophezeiung*<sup>9</sup>

\*

Liebe ist eine machtvolle Kraft. Wenn du dir jeden Tag etwas Zeit nimmst, um zu lieben, verbindet dich das automatisch mit meinem Herzen und Geist und lässt dem Feind keinen Raum, sei es durch Stress oder etwas anderes. - *Jesus, durch Prophezeiung* [10](#)

\*

Es mag sein, dass selbst junge Leute erschöpft und müde werden und junge Männer völlig zusammenbrechen, doch die, die auf den Herrn warten, gewinnen neue Kraft. Sie schwingen sich nach oben wie die Adler. Sie laufen schnell, ohne zu ermüden. Sie werden gehen und werden nicht matt. [11](#)

\*

Hast du Angst davor, etwas würde liegen bleiben, weil du es nicht selbst erledigst? Ich habe dir gesagt, ein ausgeglichenes Leben zu führen und allem seine Zeit und seinen Ort zuzuweisen. Wenn du denkst, du seist eine Ausnahme, weil deine Arbeit so wichtig ist, dann ist die Chance groß, dass du deine Arbeit wichtiger einschätzt als ich, denn ich würde dich niemals auf dem Altar des Stress opfern, nur, um etwas mehr Arbeit getan zu bekommen.

Dir eine Lebenskultur zu schaffen, in der du die Ausgewogenheit regelmäßig über den Haufen wirfst, um mehr erreichen zu können, ist falsch; es bricht mit den Sicherheitsvorkehrungen und Abgrenzungen in deinem Leben und wird dich letztendlich verletzen. - *Jesus, durch Prophezeiung* [12](#)

\*

Deine Worte sind mein Leben. Ich freue mich von Herzen, wenn du mit mir redest, denn ich gehöre ja dir, Herr, du Allmächtiger. [13](#)

\*

Lob aktiviert in jeder Situation meine Macht, und Gebet hilft, Stress zu reduzieren, weil es alles zurück in meine Hände legt, wo es hingehört. - *Jesus, durch Prophezeiung.* [14](#)

---

[1](#) Galater 6:2.

[2](#) Erschienen im November 2006; aktualisiert.

[3](#) Jesaja 26:3.

[4](#) Johannes 14:27.

[5](#) Erschienen im November 2006; aktualisiert.

[6](#) Erschienen im November 2006; aktualisiert.

[7](#) Erschienen im November 2006; aktualisiert.

[8](#) Philipper 4:6-7.

[9](#) Erschienen im November 2006; aktualisiert.

[10](#) Erschienen im November 2006; aktualisiert.

[11](#) Jesaja 40:30-31.

[12](#) Erschienen im November 2006; aktualisiert.

[13](#) Jeremia 15:16a.

[14](#) Erschienen im November 2006.